Экзотический
новогодний стол

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Пожалуй, сегодня не найти человека, который хотя бы раз в жизни не пробовал бы суши. И не смотря на то, что мода на азиатскую кухню пришла в нашу жизнь не так давно, многие блюда уже стали любимыми. Кроме того, сегодня можно купить все ингредиенты для их приготовления дома. В этой книге собраны рецепты, по которым вы сможете приготовить изумительные экзотические блюда для модного и неординарного праздника.

В формате pdf A4 сохранен издательский дизайн.

- Экзотический новогодний стол
  -
  - Предисловие
  - Закуски
    -
    - Роллы из телятины с кенийской фасолью, шиитаке и морковью
    - Роллы из рисовой бумаги с мясом подкопченной индейки и кисло-сладким соусом
    - Спринг-роллы с креветками и древесными грибами
    - Холодные спринг-роллы с овощами и уткой
    - Холодные спринг-роллы с морепродуктами
  - Блюда из мяса и птицы
    -
    - Говядина вок с кешью и спаржей
    - Говядина с китайской капустой
    - Говядина с жареным сладким перцем
    - Говяжье филе с брокколи и кунжутом под кисло-сладким соусом
    - Говяжий стейк с соусом из кинзы и чили
    - Салат из ягненка с водорослями чукка
    - Салат с медальонами из ягненка в азиатском стиле
    - Каре ягненка в азиатском стиле с огуречным дрессингом
    - Ягненок чили с мятой
    - Сатей из свинины
    - Шашлычки из свинины с рисом и тайским соусом
    - Свиные отбивные с яблочным чатни

- Свинина с овощами и побегами бамбука в кисло-сладком соусе
- Курица с ростками сои и овощами
- Шашлычки из цыпленка и овощей в азиатском стиле
- Утка в имбирном маринаде
- Утиная грудка с овощами
- Утиная грудка с капустой пак-чой, апельсиновым соусом и сладким имбирем

○ Блюда из рыбы

-
- Треска в кокосовом соусе с имбирем
- Филе трески в тайском стиле с хрустящими овощами
- Чилийский сибас на спарже с соусом мисо
- Запеченная дорада в китайском стиле
- Запеченный лосось в восточном маринаде
- Лосось гравлакс в азиатском стиле

Экзотический новогодний стол

© ООО «Шефик», 2013
© ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2014

* * *

Предисловие

Популярность азиатской кухни в наши дни невероятно высока. Вслед за европейцами и американцами россияне с удовольствием открыли для себя чудесный мир японской, корейской, китайской, вьетнамской, тайской кулинарии… Экзотические вкусы, необычные ароматы, чарующий мир пряностей и специй, непривычные, новые формы подачи блюд, особые кулинарные техники – все это делает произведения азиатских поваров столь притягательными для нас.

Необходимо отметить, что при наличии некоторых единых для регионов Дальнего Востока и Юго-Восточной Азии основ кулинарных традиций, национальные кухни разных стран значительно отличаются друг от друга. Общими для азиатской кухни являются базовые продукты: рис и лапша, а также активное использование сои и продуктов из нее (самая распространенная приправа – соевый соус). Есть и излюбленные технологии – варка на пару или обжаривание в кляре в раскаленном масле. К тому же едят здесь также одинаково – палочками, соблюдая при этом все тонкости ритуала обращения с ними.

И все-таки азиатская кухня привлекательна прежде всего своим разнообразием. Самые известные две кухни этого региона, японская и китайская, – абсолютно разные, даже сама философия кулинарии в этих странах диаметрально противоположна. Если японские повара подвергают исходные продукты минимальной обработке (часто используются вообще сырые продукты – например, в суши или сашими), стараясь подчеркнуть естественный, природный вкус ингредиентов блюда, то китайцы, кажется, делают все возможное, чтобы уйти от исходного вкуса как можно дальше, создать новые, интересные, сложные блюда за счет изощренных кулинарных технологий, обилия специй, сложных по составу соусов. Различается и способ подачи – у японцев это небольшие порции, разложенные на тарелках в соответствии со строгими и сдержанными канонами красоты, как ее понимают в Стране восходящего солнца; китайцы же – большие мастера украшения блюд, они любят подавать большие порции, например, целиком птицу (утка по-пекински) или рыбу (традиционный праздничный карп – чем он больше, тем лучше), причем мастерски декорируют блюда с помощью вырезанных из овощей цветов, бабочек, ажурных решеток и других фигурок.

В этой книге вы найдете рецепты блюд, которые идеально подойдут для праздника, не только японской и китайской кухонь, но также острые и своеобразные корейские блюда, изысканные

вьетнамские и многие другие.

P.S. Все рецепты в книге рассчитаны на 4 порции. Для каждого блюда указано количество калорий, содержащееся в его 100 граммах, а также время, затраченное автором рецепта на его приготовление.

Закуски

Роллы (или суши-роллы) – характерны для японской и корейской кулинарной традиции. Это холодное (реже – теплое) блюдо из отварного риса с начинкой: рыбой, морепродуктами, овощами. Готовят роллы с помощью специальной бамбуковой циновки-макису: выкладывают на нее лист сушеных водорослей нори, затем слой риса, поверх него – начинку (иногда очередность меняется, в так называемых роллах рисом наружу). Прокручивая циновку, сворачивают аккуратный рулет, который затем нарезают очень острым ножом, слегка смоченным водой, на ровные небольшие цилиндрики – как правило, на 6, но иногда на 8 или 12 частей. При приготовлении роллов важно использовать «правильный» рис – круглозерный, не пропаренный, так как рисинки должны хорошо склеиваться между собой. Кроме того, для начинки роллов нужно брать только самые свежие ингредиенты, особенно рыбу, так как чаще всего в этом блюде используется сырая рыба. К роллам традиционно подается соевый соус в специальной маленькой мисочке, острая паста васаби и маринованный имбирь.

Спринг-роллы – блюдо, характерное для китайской и вьетнамской кухонь (во Вьетнаме оно называется «нэм»). Закрепившееся за ним английское название переводится как «весенние рулетики», так как по традиции это блюдо готовилось именно весной из овощей нового урожая. Позднее появились рулетики со сложной составной начинкой (мясо, креветки, грибы, овощи, стеклянная лапша). В качестве оболочки здесь выступает рисовая бумага. Перед приготовлением спринг-роллов ее нужно слегка увлажнить – из сухой и ломкой она становится мягкой и эластичной. Спринг-роллы могут быть как холодными, так и горячими, жаренными во фритюре. К готовым спринг-роллам подают сладкий соус чили.

Роллы из телятины с кенийской фасолью, шиитаке и морковью

Морковь 100 г
Фасоль кенийская 100 г
Вырезка говяжья 800 г
Шиитаке 100 г
Растительное масло 50 мл
Соевый соус 50 мл
Мирин 30 мл
Саке 30 мл

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 140 ккал

Морковь нарезать брусочками, у фасоли отрезать жесткие кончики. В подсоленной воде слегка припустить подготовленные овощи.

Вырезку зачистить от пленок и хорошо отбить через пищевую пленку. Посолить, поперчить.

Выложить припущенные овощи на отбитое мясо и завернуть в плотный рулет. Обжарить рулеты на сковороде до золотистой корочки.

Шиитаке нарезать пластинками. Добавить в сковороду и слегка обжарить вместе с роллами.

Влить соевый соус, мирин и саке. Слегка выпарить. На тарелки выложить рулеты, вокруг – грибы с соусом.

Роллы из рисовой бумаги с мясом подкопченной индейки и кисло-сладким соусом

Рисовая бумага 10 листов
Лаймы 3 шт.

Для начинки
Индейка копченая (филе без кожи) 150 г
Манго 1 шт.
Дайкон 100 г
Перец чили 20 г
Салат айсберг 70 г
Кинза 25 г

Для соуса
Тайский рыбный соус 100 мл
Сок лайма 100 мл
Уксус мицукан 100 мл
Сахар 70 г
Чеснок 4 зубчика
Перец чили 2 шт.

Время приготовления – 1 ч
Калорийность – 121 ккал

1 Приготовить начинку. Мясо подкопченной индейки, мякоть манго, дайкон и салат нарезать соломкой. У кинзы оборвать листочки.

2 Перец чили аккуратно освободить от семян и мелко нарубить. Смешать все ингредиенты начинки.

3 Рыбный соус соединить с выжатым соком лайма, мицуканом и сахаром, проварить в течение 10–25 минут с добавлением измельченного чеснока и перца чили, затем охладить.

4 Рисовую бумагу замочить на 10 секунд в теплой воде, затем достать и выложить на влажное полотенце, разровняв поверхность. Пока бумага влажная, уложить на нее часть начинки и плотно завернуть в виде сигары. Повторить процедуру с оставшимися листами рисовой бумаги и начинкой. Подать роллы с дольками лайма, веточками кинзы и кисло-сладким соусом.

Спринг-роллы с креветками и древесными грибами

Древесные грибы 1 упаковка
Листы теста для спринг-роллов 8 шт.
Креветки 16 шт.
Корень имбиря 40 г
Кинза 30 г
Кунжутное масло 10 мл
Рисовый уксус 80 мл
Чеснок 3 зубчика
Кунжутное масло 20 мл

Время приготовления – 40 мин + замачивание
Калорийность – 137 ккал

Древесные грибы залить кипятком и дать набухнуть в течение 30 минут. Листы теста для спринг-роллов разморозить. Креветки разрезать пополам вдоль, имбирь очистить и нарезать тонкой соломкой. С кинзы оборвать листочки.

Каждый лист теста разделить пополам, на него выложить по 2 креветки, разрезанные пополам, добавить имбирь, нарезанный соломкой, веточки кинзы, полить кунжутным маслом, добавить замоченные древесные грибы (если они большие, то их нужно порубить). Завернуть концы теста, свернуть рулетик, закрепить, смазав кончик теста водой.

Жарить спринг-роллы во фритюре 3–4 минуты, затем выложить на бумажные полотенца, чтобы стекло лишнее масло.

Приготовить соус: в китайский уксус добавить рубленый чеснок и кунжутное масло, перемешать.

Подавать горячие спринг-роллы с соусом в отдельной посуде.

Холодные спринг-роллы с овощами и уткой

Утиное филе 150 г
Репчатый лук 50 г
Морковь 50 г
Чеснок 1 зубчик
Растительное масло 30 мл
Лук-порей (белая часть) 50 г
Перец чили 4 шт.
Стебель сельдерея 50 г
Огурцы 50 г
Салат романо 120 г
Рисовая бумага 12 листов
Листья лотоса для украшения 4 шт.
Соль, перец

Для соуса
Сладкий перец 10 г
Чеснок 1 зубчик
Петрушка 2 г
Мирин 140 мл
Мицукан 50 мл

Время приготовления – 1 ч 15 мин
Калорийность – 144 ккал

Приготовить соус. Сладкий перец, чеснок и петрушку очень мелко нарубить, смешать с остальными ингредиентами. Довести до кипения и охладить.

Утиное филе, репчатый лук, морковь и чеснок обжарить вместе на растительном масле до золотистой корочки, посолить, поперчить. Добавить немного воды и тушить до размягчения.

Готовое филе разобрать на волокна. Все овощи и салат романо нарезать соломкой.

Рисовую бумагу по одному листу положить на несколько секунд в теплую воду, аккуратно уложить, расправляя, на влажное полотенце. На край бумаги выложить овощи, романо и утиное мясо. Завернуть в виде ролла и разрезать поперек пополам.

Уложить готовые спринг-роллы на листья лотоса и подать с соусом.

Холодные спринг-роллы с морепродуктами

Салат романо 120 г
Лук-порей (белая часть) 50 г
Огурец 50 г
Сладкий перец красный 50 г
Рисовая бумага 12 листов
Морепродукты в собственном соку 160 г
Листья лотоса для украшения 4 шт.

Для соуса
Перец чили 3 г
Чеснок 1 зубчик
Сок лайма 50 мл
Мед 40 г
Оливковое масло 50 мл

Время приготовления – 20 мин
Калорийность – 107 ккал

Приготовить соус: перец чили и чеснок очень мелко нарубить, перемешать с остальными ингредиентами.

Салат романо, лук-порей, свежий огурец и сладкий перец нарезать соломкой.

Рисовую бумагу по одному листу положить на несколько секунд в теплую воду, аккуратно уложить, расправляя, на влажное полотенце. На край бумаги выложить овощи, салат романо и морепродукты. Завернуть в виде роллов и разрезать поперек на две части.

Уложить спринг-роллы на листья лотоса, соус подать отдельно.

Блюда из мяса и птицы

Мясные блюда во всех странах Дальнего Востока и Юго-Восточной Азии – не повседневная, а праздничная пища, которую готовят обычно не чаще раза в неделю, а также к особым случаям. В отдельных странах региона популярны различные виды мяса.

Так, в Китае больше всего любят свинину. Это мясо с нейтральным вкусом как нельзя лучше подходит для дополнения сложными кисло-сладкими или острыми ароматными соусами и овощными гарнирами. Впрочем, именно в Китае едят и самые экзотические виды мяса, включая кошачье и змеиное.

В Японии мясо всегда было редким продуктом, сейчас в пищу японцы употребляют (но тоже изредка) в основном говядину и свинину – эта традиция пришла в страну из Китая. В Корее популярны говядина и телятина, а в Индонезии, в связи с тем, что это мусульманская страна, свинину вообще не едят. Самые непритязательные в этом вопросе тайцы – здесь можно найти блюда из любого мяса. Готовят мясо чаще всего очень просто: нарезают тонкими ломтиками или брусочками и быстро обжаривают с овощами в раскаленном масле или поджаривают на решетке. Но в данном случае для хозяйки это огромный плюс: просто, но безумно вкусно и оригинально!

Говядина вок с кешью и спаржей

Говяжья вырезка 500 г
Растительное масло 50 г
Кунжутное масло 50 г
Орехи кешью (несоленые) 70 г
Спаржа 130 г
Лук-порей 100 г
Огурец свежий 70 г

Для маринада
Кунжут 10 г
Чеснок 1 зубчик
Корень имбиря 30 г
Перец чили 5 г
Соевый соус 100 мл
Красная паста карри 30 г

Время приготовления – 25 мин + маринование
Калорийность – 189 ккал

Говядину нарезать тонкой соломкой, положить в емкость для маринования.

Приготовить маринад. На сухой сковороде поджарить на среднем огне кунжут до золотистого цвета (2–3 минуты). Положить кунжут в ступку, добавить мелко нарезанные чеснок, имбирь, перец чили. Перетереть до пастообразного состояния. Добавить соевый соус и пасту карри. Хорошо перемешать.

Переложить получившуюся смесь в емкость с мясом, аккуратно перемешать, чтобы все мясо покрылось маринадом. Накрыть и поставить в холодильник на 2–3 часа или на ночь.

На хорошо разогретую сковороду налить растительного масла. Выложить мясо и быстро обжарить, часто переворачивая, до коричневого цвета. Переложить готовое мясо в тарелки.

Подогреть немного кунжутного масла в сковороде. Поджарить орехи кешью и спаржу до золотистого цвета. Добавить нарезанный кольцами лук-порей и обжаривать 30 секунд.

Положить сверху мяса обжаренные орехи, лук и спаржу, украсить свежим огурцом.

Говядина с китайской капустой

Стейк говяжий 700 г
Китайская капуста 4 листа
Манго 1 шт.
Соль, перец

Для маринада
Перец чили 1 шт.
Кинза 40 г
Чеснок 1 зубчик
Зеленый лук 40 г
Оливковое масло 60 мл
Соевый соус 20 мл
Сок лайма 40 мл

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 212 ккал

Стейк посолить и поперчить, обжарить на гриле до нужной степени готовности.

Приготовить маринад: перец чили, кинзу, чеснок и зеленый лук порубить, смешать с оливковым маслом и соевым соусом, добавить сок лайма.

Китайскую капусту бланшировать в кипящей воде 1 минуту.

Готовое мясо положить на несколько минут в приготовленный маринад, затем нарезать на ломтики и выложить на капустные листы. Сверху полить оставшимся маринадом и украсить кусочками мякоти манго.

Говядина с жареным сладким перцем

Говяжья вырезка 400 г
Сладкий перец (3-х цветов) 1,2 кг
Репчатый лук 120 г
Чеснок 2 зубчика
Растительное масло 120 мл
Острая соевая паста по вкусу
Кинза 15 г

Время приготовления – 15 мин
Калорийность – 217 ккал

Нарезать вырезку брусочками, сладкий перец – ромбиками, лук – соломкой, чеснок – произвольно.

Все вместе обжарить на раскаленном растительном масле, на большой сковороде, так чтобы снаружи продукты прожарились, а внутри овощи остались хрустящими, а вырезка – сочной.

Добавить в сковороду соевую пасту, перемешать и снять с огня. Откинуть на дуршлаг, чтобы избавиться от лишнего масла.

Уложить смесь овощей и мяса в глубокое яркое блюдо и украсить листьями кинзы.

Говяжье филе с брокколи и кунжутом под кисло-сладким соусом

Говяжья вырезка 1 шт.
Корень имбиря маленький 1 шт.
Чеснок 5 зубчиков
Васаби (порошок) 1 ст. л.
Оливковое масло 100 мл
Растительное масло 150 мл
Брокколи 2 шт.
Соль, перец

Для кисло-сладкого соуса
Мед 200 г
Сок ананасовый 1 л
Семена кориандра щепотка
Соль, перец

Время приготовления – 40 мин + маринование
Калорийность – 221 ккал

Говяжью вырезку зачистить от пленок и нарезать на стейки весом 200 г поперек волокон. Посолить, поперчить. Имбирь нарезать произвольно, но мелко.

Смешать говядину, чеснок, имбирь, васаби и оливковое масло, оставить мариноваться в холодильнике на 12 часов.

Приготовить соус: уварить ананасовый сок с остальными ингредиентами до консистенции соуса средней густоты.

Обжарить стейки на растительном масле до нужной степени прожарки.

Брокколи бланшировать 5–7 минут в кипящей подсоленной воде.

Выложить на тарелки стейки, гарнировать брокколи и полить кисло-сладким соусом.

Говяжий стейк с соусом из кинзы и чили

Соевый соус 40 мл
Сычуаньский перец 5 г
Корень имбиря 30 г
Вырезка говяжья (4 стейка) 800 г
Чеснок 4 зубчика

Для соуса
Уксус рисовый 200 мл
Сахар тростниковый 150 г
Перец чили 30 г
Кинза 40 г

Время приготовления – 35 мин + маринование
Калорийность – 226 ккал

Перемешать соевый соус с сычуаньским перцем, измельченными чесноком и имбирем. Замариновать в этой смеси стейки. Мариновать 2–3 часа.

Приготовить соус. Смешать уксус с сахаром и выпарить на ¼ объема. Остудить и перемешать с рубленым перцем чили и кинзой.

Мясо обжарить до нужной степени прожарки и нарезать кубиками 2 × 2 см, выложить в тарелки. Рядом в отдельной посуде подать соус.

Сычуаньский (китайский, японский, анисовый) перец – это на самом деле вовсе не перец, а сушеные и молотые оболочки плодов колючего ясеня. Он отличается остротой и ярким пряным ароматом с цитрусовым оттенком. Добавлять в блюда этот перец нужно с осторожностью, так как его вкус и запах очень концентрированные. При желании заменить сычуаньский перец можно смесью душистого и черного перцев, но аромат этой смеси будет несколько иным.

Салат из ягненка с водорослями чукка

Корейка ягненка без ребер 480 г
Растительное масло 300 мл
Чеснок 4 зубчика
Перец красный молотый 2 г
Салат чукка 400 г
Японский ореховый соус 100 г
Майонез 100 г
Мини кресс-салат для украшения
Соль, перец

Время приготовления – 18 мин
Калорийность – 198 ккал

Корейку ягненка обжарить целиком в большом количестве растительного масла с добавлением чеснока и острого красного перца на среднем огне, до равномерной румяной корочки.

Приготовить заправку: ореховый соус перемешать с майонезом.

Нарезать корейку поперек на небольшие кусочки. Уложить на салат чукка, полить заправкой и украсить кресс-салатом.

Салат с медальонами из ягненка в азиатском стиле

Морковь 1 шт.
Дайкон 70 г
Огурцы 2 шт.
Редис 100 г
Помидоры бакинские 3–4 шт.
Перец чили 2 шт.
Корейка ягненка 400 г
Тимьян 2 веточки
Чеснок 3 зубчика
Микс салатных листьев 150 г
Растительное масло 15 мл
Кунжут 15 г
Соль, перец

Для соуса
Тайский рыбный соус 100 мл
Сок лайма 50 мл
Мицукан 100 мл
Сахар 70 г
Чеснок 20 г
Перец чили 2 шт.

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 189 ккал

1 Приготовить соус. Рыбный соус соединить с соком лайма, рисовым уксусом мицукан и сахаром, проварить в течение 10–15 минут с добавлением измельченного чеснока и перца чили, затем охладить.

2 Морковь и дайкон нарезать длинной тонкой соломкой, огурцы и редис нарезать ломтиками, помидоры – дольками, перец чили – кружочками.

3 Корейку ягненка нарезать на медальоны, посолить, поперчить и обжарить с тимьяном и чесноком на гриле с двух сторон до готовности.

4 Микс из листьев салата смешать с овощами, заправить кисло-сладким соусом и небольшим количеством растительного масла. Выложить горкой на тарелки, вокруг разложить жареные медальоны и посыпать слегка обжаренным на сухой сковороде кунжутом.

Каре ягненка в азиатском стиле с огуречным дрессингом

Корейка ягненка 1 кг
Растительное масло 60 мл
Мед 100 г
Сок лайма 80 мл
Соль, перец

Для дрессинга
Огурец 200 г
Перец чили 20 г
Арахис очищенный 50 г
Сахар тростниковый 50 г
Уксус белый винный 40 мл
Сок лайма 30 мл
Соль

Время приготовления – 45 мин
Калорийность – 193 ккал

Приготовить дрессинг. Огурец очистить от кожуры и семян и мелко порубить. Посолить и оставить на 5 минут, чтобы выделился сок. Хорошо обсушить. Перемешать рубленые чили и арахис с сахаром, уксусом и соком лайма. Довести до кипения и немного уварить. Остудить и смешать с подготовленным огурцом.

Корейку ягненка посолить, поперчить и обжарить до золотистой корочки на растительном масле.

Смешать мед с соком лайма и полить этой смесью корейку. Запечь в духовке при 180 °С до нужной степени прожарки. Готовую корейку выложить на тарелки, рядом поместить огуречный дрессинг.

Ягненок чили с мятой

Ягнятина 400 г
Чеснок 2 зубчика
Перец чили 10 г
Листья мяты 25 г
Растительное масло 100 мл
Сахар 10 г
Соус устричный 30 мл
Рыбный соус 30 мл

Время приготовления – 15 мин
Калорийность – 201 ккал

Мясо ягненка нарезать средними брусочками. Чеснок и перец чили мелко нарубить. Листья мяты крупно нарезать.

В хорошо разогретый вок с растительным маслом положить ягнятину и обжаривать, помешивая, в течение нескольких минут, не доводя до полной готовности.

Добавить в сковороду чеснок и перец чили, сахар, устричный и рыбный соусы. Жарить 1–2 минуты, попробовать и добавить еще сахара, перца или соусов при необходимости.

Готовое мясо посыпать нарезанной мятой, перемешать и снять с огня.

Идеальный гарнир для этого ароматного блюда – отварной жасминовый рис.

Сатей из свинины

Кокосовое молоко 200 мл
Перец чили маленький 1 шт.
Тайская паста карри зеленая 1 ч. л.
Кинза 1 пучок
Чеснок 4 зубчика
Свиная вырезка 400 г
Сладкий перец красный и желтый по 1 шт.
Лук-порей 1 шт.
Лемонграсс 1 шт.
Растительное масло 100 мл
Тростниковый сахар 10 г
Лайм (цедра) 1 шт.
Соус ворчестер 2 ст. л.
Соль, перец

Время приготовления – 30 мин
Калорийность – 237 ккал

Кокосовое молоко, нарезанный перчик чили, пасту карри, стебли кинзы (листочки оставить для подачи) и 1 измельченный зубчик чеснока смешать в сотейнике, довести до кипения, уменьшить нагрев до минимального, накрыть крышкой и томить 20 минут.

Свинную вырезку нарезать кусочками, сладкий перец нарезать соломкой, оставшийся чеснок – тонкими кружочками, лук-порей – соломкой. Добавить нарезанный произвольно лемонграсс и обжарить все на растительном масле до готовности, в конце добавить тростниковый сахар, цедру лайма и соус ворчестер, снять с огня, посолить и поперчить.

В глубокую тарелку налить соус со всеми ингредиентами, сверху выложить обжаренную свинину и сладкий перец, украсить листочками кинзы.

Шашлычки из свинины с рисом и тайским соусом

Свинина 600 г
Рис длиннозерный пропаренный 200 г
Растительное масло 70 мл
Чеснок 30 г
Корень имбиря 20 г
Морковь 70 г
Репчатый лук 50 г
Куриный бульон 500 мл
Перец чили 2 шт.
Соевый соус 20 мл
Сладкий перец (двух цветов) 100 г
Кинза 15 г
Соль

Для тайского соуса
Вода 100 мл
Сахар коричневый 70 г
Уксус рисовый 50 мл
Корень имбиря 20 г
Чеснок 2 зубчика
Перец чили 2 шт.
Соевый соус 120 мл
Кукурузный крахмал 1 ст. л.

Для маринада
Соевый соус 50 мл
Растительное масло 150 мл
Корень имбиря 30 г
Чеснок 40 г
Кориандр 5 г
Кинза 15 г

Время приготовления – 1,5 ч
Калорийность – 242 ккал

Приготовить соус. В кипящую воду добавить сахар и рисовый уксус, варить 20–30 минут. Затем положить измельченный корень имбиря, чеснок и нарезанный маленькими кубиками перец чили и продолжить варить с добавлением соевого соуса еще 10–15

минут. Ввести разведенный в небольшом количестве воды кукурузный крахмал и охладить. При подаче в соус можно также добавить нарезанный зеленый лук.

Приготовить маринад из соевого соуса, растительного масла, нарезанного имбиря, измельченного чеснока, семян кориандра и листьев кинзы.

Свинину нарезать небольшими кубиками и мариновать в приготовленной смеси в течение 20–30 минут. Затем кусочки мяса нанизать на бамбуковые шпажки, заранее вымоченные в холодной воде, и обжарить до готовности на гриле/барбекю или сковороде до готовности, до румяной корочки.

Сухой рис слегка обжарить на растительном масле с чесноком и корнем имбиря, добавить морковь и лук, нарезанные кубиками, все перемешать. Залить куриным бульоном, положить пару стручков перца чили, соевый соус и соль по вкусу. Накрыть крышкой и оставить томиться при слабом кипении до готовности, периодически слегка перемешивая ложкой. За 5–7 минут до готовности вмешать в рис нарезанный кубиками сладкий перец и листья кинзы (несколько веточек оставить для подачи).

На тарелки выложить рис, на него положить шпажки со свиным шашлыком, украсить веточками кинзы и полить тайским соусом или подать его отдельно.

Свиные отбивные с яблочным чатни

Оливковое масло 60 мл
Репчатый лук 200 г
Яблоки зеленые 3 шт.
Уксус яблочный 30 мл
Изюм без косточек 60 г
Имбирь молотый 5 г
Горчица сухая 2 г
Кайенский перец 1 г
Свиные отбивные 4 шт.
Соль, перец

Время приготовления – 30 мин
Калорийность – 228 ккал

В сотейник влить половину оливкового масла, добавить нарезанный лук, обжарить до золотистого цвета. Затем добавить яблоки, очищенные и нарезанные кубиками, слегка обжарить все вместе.

Добавить в сотейник уксус, изюм, имбирь, горчицу и кайенский перец, готовить 3–4 минуты.

Отбивные приправить солью и перцем, обжарить на оставшемся оливковом масле с двух сторон и довести в духовке при 180 °С до готовности.

Отбивные подать с приготовленным яблочным чатни.

Кайенский перец – это молотый красный перец со жгучим вкусом и сильным пряным ароматом. Интересным и полезным свойством кайенского перца является то, что он расширяет сосуды, когда они сужены, и суживает, когда они расширены, поэтому настойку перца можно применять людям как с повышенным, так и с пониженным давлением. При готовке добавляйте его очень осторожно, набирая нужное количество кончиком ножа, чтобы не переперчить блюдо.

Свинина с овощами и побегами бамбука в кисло-сладком соусе

Свинина (филе) 400 г
Яйца 2 шт.
Крахмал 100 г
Растительное масло 100 мл
Лук-порей 70 г
Морковь 100 г
Сладкий перец 150 г
Стебель сельдерея 100 г
Цукини 120 г
Побеги бамбука 120 г
Кунжут 10 г
Соль

Для кисло-сладкого соуса
Соевый соус 30 мл
Уксус столовый 10 мл
Сахар 10 г
Рыбный соус 70 мл
Корень имбиря 40 г

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 239 ккал

Свиное филе нарезать средними брусочками, слегка посолить и запанировать в смеси яиц и крахмала. Налить в вок половину растительного масла, разогреть и обжарить свинину до готовности.

Приготовить соус. Соевый соус, уксус, сахар, рыбный соус и мелко нарезанный имбирь смешать в сотейнике и варить в течение 5–10 минут. При желании готовый соус процедить.

Все овощи нарезать средними брусочками, обжарить на растительном масле так, чтобы они оставались слегка хрустящими. В конце посолить по вкусу.

Выложить овощи на тарелки, сверху выложить готовую свинину. Все полить соусом, украсить кунжутом и листьями кинзы.

Курица с ростками сои и овощами

Филе куриной грудки 4 шт.
Сладкий перец 2 шт.
Баклажан 1 шт.
Лук-порей 100 г
Растительное масло 80 мл
Чеснок 2 зубчика
Соевый соус 50 мл
Сахар 60 г
Овощной бульон 200 мл
Ростки сои 400 г
Зеленый лук 30 г

Время приготовления – 15 мин
Калорийность – 179 ккал

1 Сладкий перец, баклажан и лук-порей нарезать соломкой.

2 Куриное филе нарезать тонкими пластами, а затем соломкой.

3 Обжарить овощи и курицу в хорошо разогретой сковороде на растительном масле.

4 Добавить чеснок, соевый соус, сахар, овощной бульон и ростки сои, проварить в течение 2–3 минут. Положить нарезанный перьями зеленый лук, перемешать, снять с огня и выложить в тарелки.

Шашлычки из цыпленка и овощей в азиатском стиле

Куриное филе 650 г
Сладкий перец красный 200 г
Лук-шалот 280 г
Шиитаке 400 г
Цукини 300 г

Для маринада
Корень имбиря 40 г
Соевый соус 40 мл
Мирин 40 мл
Рисовый уксус 30 мл
Сахар тростниковый 40 г

Время приготовления – 25 мин + маринование
Калорийность – 201 ккал

Приготовить маринад: имбирь натереть на терке, смешать с соевым соусом, мирином, рисовым уксусом и сахаром.

Куриное филе нарезать кубиками 3×3 см. Замариновать в приготовленной смеси на 4 часа. Достать филе из маринада и обсушить.

Насадить филе на шпажки вперемежку с кусочками овощей и грибами и обжарить на гриле до готовности.

Маринад от филе процедить и немного уварить. Подавать этот соус вместе с шашлычками.

Утка в имбирном маринаде

Утка 2 шт.
Яблоки 2 шт.
Мука темпурная 100 г
Растительное масло для фритюра

Для маринада
Соевый соус 300 мл
Имбирь 100 г
Чеснок 7 зубчиков
Растительное масло 150 мл
Апельсиновый сок 600 мл
Мед 150 г

Время приготовления – 55 мин
Калорийность – 256 ккал

Приготовить маринад. Соединить соевый соус, измельченные имбирь и чеснок, растительное масло, апельсиновый сок и мед.

Уток замариновать в приготовленной смеси на сутки, затем выложить на противень на лист пергамента и запекать в течение 35–45 минут при 180 °С.

Приготовить яблоки в темпуре. Очищенные яблоки нарезать дольками, обвалять в темпурной муке и обжарить во фритюре.

Выложить уток на большое блюдо и украсить яблоками в темпуре.

Темпурная мука – это продукт, популярный в японской кулинарии, рисовая мука для приготовления кляра и горячих блюд во фритюре.

Утиная грудка с овощами

Филе утиной грудки 2 шт.
Корень имбиря 15 г
Чеснок 3 зубчика
Устричный соус 30 мл
Сладкий перец (3-х цветов) 120 г
Морковь 80 г
Репчатый лук 80 г
Цукини 80 г
Стебель сельдерея 40 г
Растительное масло 15 мл
Кунжутное масло 10 мл
Соевый соус 20 мл
Кунжут 5 г

Время приготовления – 20 мин
Калорийность – 198 ккал

Удалить у утиной грудки кожу и нарезать на тонкие пласты. Очистить имбирь и чеснок, нарезать мелкими кубиками и добавить к грудке вместе с устричным соусом, перемешать.

Все овощи нарезать соломкой.

На разогретую сковороду влить растительное масло и выложить жариться утиную грудку. Затем добавить овощи и перемешать. Посолить, поперчить и влить кунжутное масло и соевый соус, хорошо перемешать и обжаривать несколько минут.

В тарелки выложить готовую грудку с овощами, сверху посыпать кунжутом.

Утиная грудка с капустой пак-чой, апельсиновым соусом и сладким имбирем

Филе утиной грудки 4 шт.
Оливковое масло 50 мл
Бадьян 2 звездочки
Корица 1 палочка
Душистый перец горошком 3 шт.
Сливочное масло 150 г
Капуста пак-чой 12 листов
Растительное масло 30 мл
Соль, перец

Для соуса
Корень имбиря 20 г
Апельсиновый сок 200 мл
Тростниковый сахар 20 г
Сливочное масло 40 г

Время приготовления – 25 мин
Калорийность – 210 ккал

Утиные грудки посолить и поперчить, сделать крестообразные надрезы на коже.

Положить грудки кожей вниз на холодную сковороду, включить сильный огонь и добавить немного оливкового масла, бадьян, корицу и душистый перец. Обжарить грудки с двух сторон до золотистого цвета.

Затем перевернуть грудки на сторону мяса, положить в сковороду сливочное масло и продолжать готовить на слабом огне, поливая грудку маслом, в течение 3–5 минут.

Капусту пак-чой бланшировать в подсоленной кипящей воде до готовности, откинуть на сито и обжарить на растительном масле в течение 1 минуты.

Приготовить соус. Имбирь очистить и мелко нарезать. В сотейник влить апельсиновый сок, положить имбирь и сахар, проварить 4 минуты, процедить. Ввести сливочное масло, проварить 2 минуты.

На тарелки уложить нарезанную утиную грудку, рядом капусту пак-чой, полить соусом.

Блюда из рыбы

В большинстве азиатских стран почти половину суточной нормы белка обеспечивают рыбные блюда. Рыбный белок является полноценным, легкоусвояемым и имеет в своем составе все важные для человека незаменимые аминокислоты. Полезны как нежирные, так и жирные сорта рыб, ведь рыбий жир – ценнейший источник полиненасыщенных жирных кислот. Среди многообразия видов рыбы в странах региона больше всего из пресноводных ценится карп (в Китае он считается символом процветания и достатка), а морская рыба идет в пищу практически любая, вплоть до акулы: самый известный китайский суп – это суп из акульих плавников.

В разных азиатских странах рыбу готовят по-разному, но есть одно общее правило: в кулинарии используют (за редким исключением) только свежую, недавно выловленную рыбу. Ее едят сырой (как в Японии), полусырой (как в Корее), сваренной на пару или жареной (как в Китае и других странах региона), но здесь совершенно не признают засоленной сырой рыбы типа привычной для нас сельди. Редко можно встретить и копченую рыбу (исключение – ценимый японцами копченый угорь).

Рыба идеально подходит для приготовления праздничных блюд!

Треска в кокосовом соусе с имбирем

Корень имбиря 20 г
Чеснок 2 зубчика
Растительное масло 70 мл
Шафран 1 г
Кокосовое молоко 200 мл
Куриный бульон 200 мл
Филе трески 600 г
Зеленый лук 30 г
Соль, перец

Время приготовления – 25 мин
Калорийность – 89 ккал

Очистить корень имбиря и чеснок, мелко нарезать. Слегка обжарить на растительном масле, постоянно помешивая.

Добавить в сковороду шафран, влить кокосовое молоко и куриный бульон. Варить на слабом огне в течение 10 минут.

Филе трески нарезать порционными кусочками и положить в кипящий соус. Тушить под крышкой на слабом огне до готовности, посолив и поперчив по вкусу.

Готовую рыбу с соусом выложить на тарелки и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Рассыпчатый длиннозерный (например, жасминовый) рис станет идеальным гарниром к этому блюду.

Филе трески в тайском стиле с хрустящими овощами

Белая треска 1 кг
Крахмал 50 г
Карри (порошок) 3 ст. л.
Растительное масло 50 мл
Корень имбиря 20 г
Чеснок 1 зубчик
Перец чили 1 шт.
Рыбный бульон 100 мл
Листья кафрского лайма или цедра лайма 5 г
Кунжут 15 г
Соль, перец

Для гарнира
Корень имбиря 30 г
Морковь 100 г
Сладкий перец (двух цветов) 2 шт.
Зеленый горошек стручковый 100 г
Лук-порей 1 шт.
Растительное масло 50 мл
Чеснок 1 зубчик
Кинза 30 г
Перец чили 1 шт.
Соль, перец

Для перечного соуса
Репчатый лук 50 г
Чеснок 50 г
Сливочное масло 150 г
Черный перец горошком 30 г
Кетчуп 60 г
Сахар 90 г
Соус ворчестер 60 мл
Китайский куриный соус 50 мл

Время приготовления – 55 мин
Калорийность – 112 ккал

Приготовить соус из черного перца. Репчатый лук и чеснок измельчить при помощи блендера, соединить со сливочным маслом

и обжарить до золотистого цвета. Затем добавить дробленый черный перец, кетчуп, сахар, соус ворчестер, китайский куриный соус, все перемешать и проварить в течение 15–20 минут.

Белую треску разделать на чистое филе с кожей и нарезать на небольшие кусочки. Посолить, поперчить, обвалять в смеси крахмала и карри и обжарить на растительном масле с корнем имбиря, чесноком и перцем чили.

Влить немного рыбного бульона, добавить листья кафрского лайма или цедру лайма, накрыть крышкой и пропарить 3–5 минут.

Приготовить гарнир. Корень имбиря, морковь, сладкий перец, стручковый горошек и лук-порей нарезать соломкой. На раскаленной сковороде с маслом обжарить зубчик чеснока, затем его удалить, положить все овощи и очень быстро обжарить (так чтобы овощи оставались слегка сырыми) с добавлением листьев кинзы и перца чили. В конце посолить и поперчить по вкусу.

На тарелки выложить обжаренную рыбу, полить ее соусом из черного перца, сверху выложить обжаренные овощи и посыпать кунжутом.

Чилийский сибас на спарже с соусом мисо

Спаржа зеленая 250 г
Филе чилийского сибаса без кожи 800 г
Растительное масло 70 мл
Помидоры черри желтые 160 г
Помидоры черри красные 90 г
Корень имбиря 20 г
Чеснок 4 зубчика
Кинза 40 г
Перец чили 1 шт.
Сливочное масло 40 г
Рыбный соус 35 мл
Сушеный перец чили 12 г
Шнитт-лук 15 г

Для соуса мисо
Паста мисо светлая 50 г
Мирин 50 мл
Сок лайма 15 мл
Растительное масло 10 мл
Сахар тростниковый 10 г

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 137 ккал

Спаржу очистить и бланшировать в кипящей воде 2–3 минуты, затем остудить в ледяной воде. Просушить в бумажных салфетках.

Приготовить соус: все ингридиенты тщательно перемешать.

Нарезать филе сибаса на 4 куска по 200 г. Быстро обжарить на разогретой сковороде с половиной растительного масла с обеих сторон. Затем переложить на противень и готовить в духовке 10–12 минут при 180 °С.

Разрезать помидоры черри на половинки, корень имбиря и чеснок очистить и нарезать мелкими кубиками. С веточек кинзы оборвать листочки, перец чили нарезать кольцами.

В разогретую сковороду влить оставшееся растительное масло, выложить половинки помидоров черри, обжарить, затем добавить имбирь и чеснок, перемешать. Добавить перец чили и сливочное масло, мешать, пока масло полностью не растопится. Влить рыбный соус. Поперчить и добавить листья кинзы, снять с плиты.

На тарелки выложить по центру спаржу, сверху полить соусом из помидоров черри, затем выложить филе сибаса и полить соусом мисо. Украсить сушеным перцем чили и нарезанным шнитт-луком.

Запеченная дорада в китайском стиле

Дорада 4 шт.
Корень имбиря 50 г
Чеснок 6 зубчиков
Соевый соус 60 г
Рисовое вино 50 г
Куриный бульон 60 г
Растительное масло 40 г
Кунжутное масло 50 г
Лук-шалот 150 г
Кинза 40 г

Время приготовления – 25 мин
Калорийность – 116 ккал

На листы фольги выложить подготовленную рыбу. Сверху положить имбирь и чеснок, нарезанные пластинками.

Соевый соус смешать с рисовым вином и куриным бульоном. Полить этим соусом рыбу и закрыть фольгу.

Запечь рыбу в духовке при 190 °С до готовности (около 20 минут). Открыть фольгу.

В сотейнике раскалить смесь растительного и кунжутного масла. Полить этой смесью рыбу и выложить на тарелки.

Сверху посыпать луком-шалотом, нарезанным соломкой, и листьями кинзы.

Запеченный лосось в восточном маринаде

Перец чили 20 г
Зеленый лук (белая часть) 30 г
Корень имбиря 40 г
Ростки сои 150 г
Филе лосося 800 г
Растительное масло 40 мл
Кунжутное масло 20 мл
Соевый соус 40 мл
Лимонный сок 30 мл
Кинза 20 г

Время приготовления – 25 мин
Калорийность – 179 ккал

Перец чили нарезать кольцами. Зеленый лук (белую часть) нарезать тонко наискосок. Имбирь очистить и нарезать пластинками.

На пергамент выложить имбирь с половиной ростков сои, посыпать перцем чили и зеленым луком, сверху положить рыбу.

Полить рыбу растительным и кунжутным маслом, соевым соусом и лимонным соком. Закрыть пергамент и запекать рыбу в духовке в течение 10–12 минут при 200 °С.

Выложить рыбу на тарелки, разрезать пергамент и украсить сверху оставшимися ростками сои, бланшированными несколько секунд в кипящей воде, а также листочками кинзы.

Лосось гравлакс в азиатском стиле

Кинза 30 г
Перец чили 30 г
Соль морская 100 г
Сахар 200 г
Филе лосося 500 г

Время приготовления – 5 мин + маринование
Калорийность – 167 ккал

Мелко порубить листья кинзы. Перец чили очистить от семян и тоже мелко порубить. Смешать соль, сахар, кинзу и перец чили.

Выложить на тарелку филе лосося. Засыпать смесью соли, сахара и зелени. Накрыть пленкой и убрать в холодильник на 12–15 часов.

Когда рыба промаринуется, счистить с нее соль и нарезать тонкими ломтиками.